

Утверждаю
 Директор МОБУ СОШ № 15
 Пожарского муниципального района
 М.Ю.Ю. Могильникова



| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|--------|--------------------------|-------|--|--|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 170/30 | 11,06 | 9,4 | 23,69 | 278,67 | 0,05 | 0,08 | 0,14 | 184,5 | 0,77 | | |
| ПР | Кондитерское изделие | 40 | 2,58 | 1,94 | 0,3 | 165,8 | 0,02 | 0, | 0,28 | 52, | 0,4 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,06 | 0,22 | 13,3 | 52,58 | 0, | 0, | 4,06 | 15,16 | 0,58 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 0,33 | 2,63 | 16,1 | 77,93 | 0,03 | 0, | 0, | 7,67 | 0,37 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №52 | Салат из капусты пекинской с огурцами и зеленью | 100 | 0,2 | 3,1 | 9, | 71,25 | 0,13 | 0, | 11,67 | 23,3 | 0,82 | | |
| ТТК №87 | Суп каргофельный с рыбными консервами | 250/20 | 8,28 | 8,45 | 3,53 | 160,78 | 0,043 | 0,032 | 9,88 | 35,88 | 0,58 | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему из картофеля с курицей | 280 | 21,74 | 17,84 | 15,29 | 397,43 | 0,2 | 0, | 12,19 | 100,58 | 4,03 | | |
| ТТК №305 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,5 | 76, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 0,33 | 2,63 | 16,1 | 77,93 | 0,03 | 0, | 0, | 7,67 | 0,37 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 0,29 | 1,49 | 13,17 | 61,3 | 0,03 | 0, | 0, | 6,13 | 0,83 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи с повидлом | 70/15 | 5,13 | 5,79 | 30,15 | 189,93 | 0,003 | 0, | 0,006 | 5,144 | 0,029 | | |
| ПР | Йогурт питьевой | 200 | 4,6 | 6, | 9, | 144, | 0, | 0, | 2,2 | 360, | 0, | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 58,7 | 59,59 | 167,13 | 1753,6 | 0,536 | 0,112 | 40,426 | 798,034 | 8,779 | | |